

- نظام غذائي (1540 سعر حراري، 1110 ملغم صوديوم، 2920 ملغم بوتاسيوم، 1210 ملغم فسفور) :

- الفطور : 90 غم خبز+ قطعة جبنة بيضاء + بيضة مسلوقة + ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- وجبة خفيفة : كوب حليب أو كوب لبن .
- الغداء :تفاحة + كوب ونصف خضار مطبوخة + ثلث كوب أرز +نخلة دجاج .
- وجبة خفيفة : تفاحة
- العشاء : 2 ملعقة كبيرة لبننة + شرحات خضار طازجة + 90 غم خبز + ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- وجبة خفيفة : نصف حبة مانجا .

نصائح :



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس .
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض .
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان .
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان .
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .